

ご利用者様 各位

中央いきいきプラザ内デイサービスだより



中央いきいきプラザ内デイサービスセンター
〒260-0807
千葉市中央区松ヶ丘町257-1
TEL 209-9000 ・ FAX 209-9006



七夕飾り作り

皆さんで「ちょうちん」「輪飾り」「紙衣」などの七夕飾りを手作りしました。



看護師より



「ぬかづけ」ってなあに～?!

転倒しやすい場所を
チェックするための合い言葉

- ぬ** れているところは、すべりやすい
- か** いたん、段差があるところは、転びやすい
- 片** づけてない部屋は、つまずきやすい

日本転倒予防学会：武蔵芳照監修「がんばらなくてもできる！転倒予防のコツ伝授教室」

ぬ れている所は
すべりやすいので、気をつけよう



日本転倒予防学会：武蔵芳照監修「がんばらなくてもできる！転倒予防のコツ伝授教室」

か いたん、段差があるところは
転びやすいので、気をつけよう



日本転倒予防学会：武蔵芳照監修「がんばらなくてもできる！転倒予防のコツ伝授教室」

片 づけてない部屋は
つまずきやすいから、気をつけよう



日本転倒予防学会：武蔵芳照監修「がんばらなくてもできる！転倒予防のコツ伝授教室」

ゴルフ 的に当てるのは難しいかと思いきや..皆さん一球目から、バンバン的に命中させていました。



お知らせ



6月より、看護学校の学生や教員免許志願者の介護等体験実習の受け入れが始まっています。看護学生さんは看護師の役割や高齢の方との接し方等について学び、教員免許志願者の学生さんは施設の利用者やスタッフとの交流を通じて、福祉の重要性や人との関わり方を学びます。ご協力お願いいたします。

「ぬかづけ」とは・・・転倒しやすい場所のチェックする合い言葉でした。これらの場所に注意して転ばないようにしましょう。転んで骨折したら寝たきりになりかねません。「ぬかづけ」に気を付け、デイサービスで楽しく運動をして、転ばない体づくりをいたしましょう。

参考文献「こはく堂薬局」

中央いきいきプラザ内デイサービスセンター 献立表



2025年 7月分

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|----|---|---|--|---|--|---|
| 昼食 | 7月 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | 畑のお肉の黒酢豚風 中華風春雨 だし入りわかめの酢の物(しらす) | 白身フライ ほぐしだらの和風あんかけ 白だし長芋オクラ | さばのいしる焼き 焼きなす 松前漬 | 豚角煮 人参とこつや豆腐の煮物 山菜おろし | おおきな赤魚の塩焼 山形県産車麩の煮物 もやしの梅肉和え |
| | | | 17kcal 蛋白質 7.6g 脂質 6.4g 炭水化物 28.4g 食塩 2.6g | 225kcal 蛋白質 9.6g 脂質 12.5g 炭水化物 18.1g 食塩 1.1g | 162kcal 蛋白質 8.7g 脂質 11.2g 炭水化物 8.3g 食塩 1.2g | 282kcal 蛋白質 17.3g 脂質 20.5g 炭水化物 7.7g 食塩 1.6g | 148kcal 蛋白質 16g 脂質 3g 炭水化物 15.6g 食塩 1.5g |
| おやつ | | | | | | | |
| | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 昼食 | | 七夕献立 七夕素麺 鶏の唐揚げ ささげのお浸し | ポークステーキ カリフラワーのバジル和え 大根フレンチサラダ | ほっけ味噌焼き 金平ごぼう 枝豆とひじきのゆば餡かけ | あさりたっぷり五目春雨 かに入りつみれ もやしの中華和え | チキンカツ(大葉) 里芋のたらこクリーム いんげんと木耳の和え物 | ロールキャベツ 鶏の甘辛レバー 小松菜のナムル |
| | | 395kcal 蛋白質 17.8g 脂質 10.2g 炭水化物 57.5g 食塩 6.4g | 183kcal 蛋白質 10.6g 脂質 10.4g 炭水化物 12.2g 食塩 2.1g | 117kcal 蛋白質 10.2g 脂質 4.4g 炭水化物 9.9g 食塩 1.1g | 154kcal 蛋白質 7.2g 脂質 7.7g 炭水化物 15.2g 食塩 1.4g | 144kcal 蛋白質 11.4g 脂質 2.9g 炭水化物 18.9g 食塩 1.2g | 114kcal 蛋白質 9.3g 脂質 3.5g 炭水化物 11.7g 食塩 1.2g |
| おやつ | | やわらかおかき(えび塩) | チョコゼリー | 鶴の里つぶあん | 和風パイ | しっとりソフトクッキー | あん入りソフトみそパン |
| | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 昼食 | | 白糸たらバター醤油焼き(コーン) 青菜の鶏そぼろ煮 ゆずたっぷり甘酢大根 | カレーINメンチカツ さつまいものレモン煮 姫皮竹の子とふきのおひたし | 豚肉の生姜焼き風 茄子の味噌炒め ゴーヤのおかか和え | さばの煮付け かき揚げ 青梗菜の彩り生姜和え | かに玉 ほうれん草の煮浸し 黄桃缶(ダイスカット) | 白身魚の揚げ出汁風 レンコンと人参のきんぴら ささげのごま和え |
| | | 91kcal 蛋白質 8.7g 脂質 1.7g 炭水化物 10.1g 食塩 1.4g | 235kcal 蛋白質 5.6g 脂質 10.8g 炭水化物 27.8g 食塩 1.1g | 188kcal 蛋白質 8.2g 脂質 10.3g 炭水化物 12.8g 食塩 1.5g | 317kcal 蛋白質 11.4g 脂質 21.4g 炭水化物 17.5g 食塩 1.2g | 167kcal 蛋白質 8.1g 脂質 7g 炭水化物 19.6g 食塩 2.8g | 147kcal 蛋白質 8g 脂質 5.8g 炭水化物 15.8g 食塩 1.4g |
| おやつ | | やわらかおかき(コーンポタージュ味) | スイートポテトゼリー | 北海道純生バタークッキー | ふんわり日和 | クラキット練乳ミルククリーム | たまごロールケーキ |
| | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 昼食 | | 欧風ビーフカレー ヤングコーンのバター醤油風 福神漬 | にしん蒲焼き 南瓜の煮物 いんげんと白きくらげのナムル | カレイの中華あんかけ(野菜入) セロリと大根の鶏白湯 白菜としらすの和え物 | 直火焼ハンバーグ(特製トナリソース) かぶとアスパラギのクリームソース スパゲティサラダ | 山菜おろしそば ほぐしだらの和風あんかけ パイン缶スライス | あじの西京焼き 金平ごぼう ふきの酢味噌和え |
| | | 251kcal 蛋白質 4.4g 脂質 18.7g 炭水化物 16.1g 食塩 3.2g | 171kcal 蛋白質 8.8g 脂質 7.5g 炭水化物 16.4g 食塩 1.3g | 112kcal 蛋白質 7.6g 脂質 4.2g 炭水化物 11.4g 食塩 1.2g | 227kcal 蛋白質 11.3g 脂質 11.9g 炭水化物 19.4g 食塩 1.7g | 358kcal 蛋白質 14.7g 脂質 7g 炭水化物 59.3g 食塩 1.5g | 144kcal 蛋白質 13.7g 脂質 4.4g 炭水化物 12g 食塩 1.2g |
| おやつ | | バナナオムレット | 紀州の梅あげ | 塩バタードーナツ棒 | レモンティ風ゼリー | カルシウム塩せんべい | 薄皮まんじゅう |
| | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| 昼食 | | プルコギ 肉しゅうまい 白菜とカニカマの和え物 | たらの煮付け たけのこの煮物 ほうれん草のお浸し | シルバー照り焼き やわらかごぼうのおかか煮 青菜と畑のお肉の和え物 | ジューシーメンチカツ ブロッコリーのペペロンチーノ 大根とルッコラのサラダ | | |
| | | 201kcal 蛋白質 8.4g 脂質 9.6g 炭水化物 21.3g 食塩 2g | 92kcal 蛋白質 11.1g 脂質 0.4g 炭水化物 10.5g 食塩 1.4g | 142kcal 蛋白質 11.3g 脂質 4.6g 炭水化物 13.6g 食塩 1.1g | 286kcal 蛋白質 7g 脂質 20.8g 炭水化物 18.8g 食塩 1.7g | | |
| おやつ | | ふんわりバターケーキ | もちりたい焼きクリーム | ぶちたまごパン | やわらかおかき(のり塩) | | |

上記献立にご飯、汁物がつきます。

献立内容は納品の関係により変更になる場合がございます。予めご了承ください。